

# HEALTHY LIFE




令和元年 9月2日

仙台市立生出中学校

No. 6

## 9月の健康目標－救急処置方法を知ろう！

9月9日は救急の日 倒れている人を見かけたら、どうすればいい？ 正しいのはどれ？

<p><b>A</b> 意識が 確かめ るため に</p> <p>① 肩をたたきながら、大声で呼びかける「大丈夫ですか」</p> <p>② 試しに起こしてみる</p>	<p><b>B</b> 意識が ない時 は</p> <p>① 肩をたたいて意識を呼び戻す</p> <p>② 応援を呼び、119番とAEDの手配を頼む</p>	<p><b>C</b> 呼吸が 確かめ るため に</p> <p>① 胸と腹部の動きを見る</p> <p>② 鼻をつまんでみる</p>
<p>○ AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する</p> <p>○ AEDと胸骨圧迫を繰り返す</p> 	 <p>○ 肘を伸ばし、胸の中央部に手のひらを重ねて置く</p> <p>○ 1分間に100～120回のテンポで強く早く胸を押す</p> <p>○ 成人は5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈み込むように</p>	<p>○ 呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます</p> <p>嘔吐してもよいように顔を横に向かせる。</p> 
<p>救急車が到着！</p> 		<p><b>D</b> 呼吸が ない時 は</p> <p>① とにかくAEDの到着を待つ</p> <p>② AEDが到着するまで、胸骨圧迫を行う</p>







答え：Aは①，Bは②，Cは①，Dは② 間違った人は、最初から見直そう！

### 119番の通報の仕方

- 落ち着いてゆっくり話す。
- 焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。
- 現在地が分からない時は、目印の建物を探したり、近くの人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。



# 応急手当正しいのはどっち？

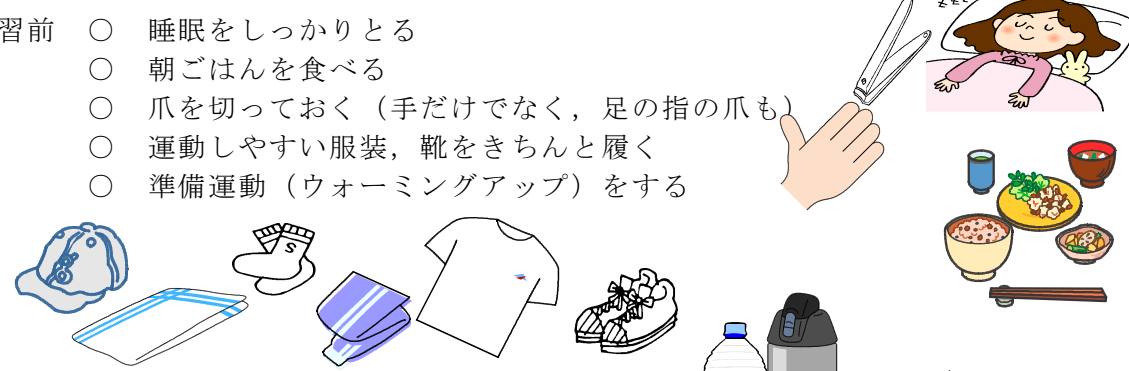
<p>A 擦り傷・切り傷</p>	<p>① 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら、清潔なハンカチなどで、傷口を押さえて、止血する。</p> <p>② すぐにばんそうこうを貼る。出血していたらティッシュペーパーで、押さえる。</p> 	<p>B 鼻血</p>	<p>① 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く、首の後ろをたたく。</p> <p>② 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。</p> 	<p>C やけど</p>	<p>① すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安。</p>  <p>② すぐに薬を塗る。</p>
<p>D 手足のねんざ・打撲</p>	<p>① 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする。</p> <p>② 安静にして、適度な圧迫をするように弾力包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす。</p> 	<p>E つき指</p>	<p>① すぐに引っ張って、筋を伸ばす。</p> <p>② けがをした指を、隣の指と一緒に、テープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす。</p> 	<p>F 足のこむら返り</p>	<p>① たたいて冷やす。</p> <p>② 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす。</p> 

答え：Aは①， Bは②， Cは①， Dは②， Eは②， Fは② 間違ったところを見直そう

## 運動や部活動練習で怪我なく元気に過ごすために


練習前

- 睡眠をしっかりとする
- 朝ごはんを食べる
- 爪を切っておく（手だけでなく、足の指の爪も）
- 運動しやすい服装，靴をきちんと履く
- 準備運動（ウォーミングアップ）をする



練習中

- 水分をこまめにとる
- 具合が悪くなったら、無理をしない
- ふざけない



練習後

- 整理運動（クールダウン）をする
- 汗をふいて清潔にする

